

# BALFOLK: JAK DO TOHO SKOČIT

BALFOLK = TRADIČNÍ I MODERNÍ TANCE ZE VŠECH KOUTŮ EVROPY.  
TANČÍ SE V PÁRECH, SKUPINÁCH NEBO SÓLO. A SKORO VŽDYCKY NA ŽIVOU MUZIKU.

PÁR TIPŮ A RAD, ABY SI TO VŠICHNI UŽILI:

## OBECNĚ:

Na balfolku by se všichni měli cítit **PŘÍJEMNĚ** a **BEZPEČNĚ**.

### CHOVEJ SE HEZKY K MUZIKANTŮM

...třeba tak, že nebudeš hlasitější než hudba

CHOVEJME SE K SOBĚ LIDSKY A SLUŠNĚ.

### BALFOLK JE TU PRO VŠECHNY,



bez ohledu na rasu, pohlaví, sexuální orientaci, postižení, vzhled, náboženství, taneční úroveň nebo oblíbený operační systém.

Na sebe si můžeš vzít, co chceš.

### MÓDNÍ POLICII NEPĚSTUJEME.

(Ale moc prosíme, vždycky si obleč aspoň něco.)

Každý (ž/m/x) může požádat o tanec každého. Jen je dobré se dohodnout, kdo povede a kdo nechá vést. Nebo jestli se o to nějak podělíte.

Slovní či fyzické výhružky jsou nepřijatelné. Tečka.

> Když se budeš chovat nevhodně, organizátoři tě na to upozorní. A když to nepomůže, velmi mile ti ukážou dveře.

**TAK HLAVNĚ: POKUD SE PŘI NĚČEM NECÍTÍŠ DOBŘE, NEDĚLEJ TO. A TAKY NIKOHO DO NIČEHO NENUŤ.**

## PÉČE O SEBE:

### DBEJ NA OSOBNÍ HYGIENU

Ty víš nejlíp, co ti funguje. Ale i tak máme pář tipů. Myj si ruce, bakterie se šíří rychle! Vyčisti si zuby. Používej deodorant. A jestli se potíš (kdo ne?), hodí se i něco na převlečení.

### Mysli i NA SEBE

Vůbec není špatné si místo tance někdy odpočinout.



Pokud kouříš nebo piješ alkohol, ujisti se, že tím nikoho neobtěžuješ.

Pij dost vody.



Hlídej si svoje fyzické a psychické limity.

## VYZVÁNÍ K TANCI:

K tanci můžeš vyzvat naprosto kohokoli. I když je (zatím) neznáš.

Vyzvání k tanci můžeš kdykoli odmítnout. A nemusíš vysvětlovat proč.

^Kdokoliv taky může odmítnout tebe. Neber si to osobně.

**CHCEŠ VÉST? NECHAT SE VÉST? NEBO OBOJÍ? STAČÍ PROSTĚ NĚKOHO VYZVAT K TANCI.**

Na začátku se s partnerem dohodnete a je to.

## PŘI TANCI:

### TANEC JE NĚCO, CO DĚLÁME SPOLEČNĚ.

Všímej si stylu a řeči těla svých tanečních partnerů. Ujisti se, že se cítí pohodlně.

Mysli na to, že taneční držení musí být **příjemné oběma**. Ne každý chce třeba tančit úplně nablízko.



Zeptej se, jestli a kde se můžeš přidat ke **SKUPINOVÉMU TANCI**. Zvládneš to i beze slov.

**PŘEJEME SPOUSTU ZÁBAVY A UVÍDÍME SE NA PARKETU!**

Tento plakát vznikl na Balfolkfabriek Network day v Nizozemí. Máš otázky? info@balfolk.nl (English please)

(prostor pro kontakty a informace o konané akci)

NECÍTÍŠ SE BEZPEČNĚ NEBO JSI ZAŽIL NĚCO NEPŘÍJEMNÉHO? PROSÍM, DEJ TO NAJEVO! BUĎ SI PROMLUV PŘÍMO S LIDMI, KTEŘÍ TĚ OBTĚŽUJÍ, NEBO SE SVĚŘ PŘÁTELŮM NEBO NĚKOMU Z ORGANIZÁTORŮ. VŽDYCKY JE NĚKDO OCHOTNÝ NASLOUCHAT.

## TANEČNÍ PARKET:

### Vnímej celý prostor

Divoké zvedačky, otočky nebo záklony nemusí tvému partnerovi sedět. Připravit člověka o rovnováhu bez jeho souhlasu je v podstatě dost nezdvořilé. A taky to může být nebezpečné pro lidi kolem vás.

### BĚŽNÝ SMĚR TANCE:



Ve většině párových tanců se rychlejší páry pohybují po obvodu parketu a ostatní jsou ve středu.